



## 跳舞时间要调整

跳广场舞目的在于强身健体,但如果方法不得当,或者运动过量,反而会损害健康,甚至威胁生命安全。

由于老年人动脉硬化导致血管弹性较差,受冷空气刺激易诱发心、脑血管疾病。应当随着天气的变化,适时调整锻炼的强度及时间。冬天可适当运

动,如在室外跳广场舞,建议最好选择在中午,其好处是:中午时间阳光相对充足,对于血管受冷空气刺激影响相对较小,而且可以晒太阳促进钙的吸收。如果老年人仍习惯在晚上跳广场舞,最好饭后半小时再进行,且要注意预防天黑路滑带来的不便。

## 跳舞之前要热身

值得重视的是,老年人千万别小视广场舞的热身运动。

据了解,老年人骨质疏松,冬季冰多路滑,老年人跳广场舞时容易跌倒,造成骨折。再加上大多老年人膝关节存在不同程度的蜕变,跳广场舞时随着音乐不断地扭动、跳动、转圈,也会给下肢负重的关节增加负担。而且,冬天气候寒冷,关节血液循环差,造成的磨损会更大。因此,跳广场舞前做好热身运动十分必要。例如简单的压腿、压肩膀等,都可以有效地避免肌肉拉伤或关节损伤。

另外,5至10分钟的热身,可以让身体微微出汗。跳舞结束后,也应适当地做舒缓活动来放松身体。

体欲常劳,食欲常少;劳勿过极,少勿过虚。

——《神仙传·封衡》

(译文)身体要经常运动,吃东西要经常保持少量:运动但不累过分,少吃但不要不够身体的营养。

中华养生  
妙语箴言

跳广场舞虽好,但要结合身体条件。尤其在寒冷的冬天,要确保安全。最近,南京、余姚等地相继有老年人在户外跳广场舞时突发疾病,有的甚至丢了性命。这里提醒老年朋友,冬天跳广场舞,一定要做到方法得当、运动适量。

# 冬天跳广场舞 老年人悠着点

## 跳舞幅度要适度

凡事皆有度,跳舞健身也如此。老年朋友跳广场舞的时间不宜过长,最好在1小时之内,冬季时间稍短些为宜。

跳广场舞的运动量也不小,易造成心跳、血流加快,呼吸加速,进而诱发或加剧心血管病发作。所以,跳广场舞要视年龄与自身情况来决定运动量。跳舞的动作太过激烈,如大幅度的扭颈、转腰、转髋等动作,会对相关部位造成意外损伤。

需要提醒的是,并非所有人都适宜跳广场舞。冬季老年人的血管比较脆,建议老年人外出锻炼时务必时刻关注自己的身体和血压变化,注意防寒保暖,以免诱发心、脑血管疾病。凡患有急性病,或在慢性病急性发作期的老年人,都要暂停运动。血压和心脏不正常者,更要合理安排运动强度以及时间。

## 听听晚辈的“逆耳忠言”

人们常说:孝顺孝顺,顺者为孝。这话虽有道理,但我觉得也不完全对。长辈的经历和生活范围也有局限性,并非事事都对。所以,如果要求晚辈对自己处世言听计从,有可能走向误区。

唐山市为我们70岁以上的老人发了免费乘车卡,但我总觉得不如骑自行车方便,所以出门我还是愿意骑自行车。在北京工作的长子听说后,打过来电话说:“爸,你已到了古稀之龄,不能再把自己当成年轻人了!出门一定要乘坐公交车。你再固执下去,出了问题,你受罪,我们受累!”一番话听起来有些刺耳,但我心里热乎乎的。可不是嘛,没过几天,我在报社工作的一个同龄同事,骑自行车出门摔坏了腿住进医院。

我从73岁那年开始,每年和几个市里的中学校友聚餐,有时一年痛饮几场。饭后海阔天空地聊上一阵儿,再坐公交车各奔自家。次子见我们聚餐越来越多,喝酒时间也越来越长,对我说:“爸爸,你们几个人,小的75岁,岁数大的年过八旬,近的十几站地,远的在郊区。聚餐是好事,可途中独行却是件险事。我劝你们多打电话少聚餐,别让我们当儿女的总揪着心!”当时,我虽没说什么,可心中不服气:就兴你们推杯换盏,不兴我们老年人举杯共祝?那年春节聚餐后,一位校友到街上办

事,中途被三轮车撞了,伤了三根肋骨。我听说后出了一身冷汗,心想次子的话有道理啊!

去年仲夏的一个星期天,我带着孙子去市图书馆看书。上公交车时人太多,孙子没来得及投币。到车上他悄悄问我:“投币不?”我摆了摆手。回家后孙子把这事告诉了他妈妈。饭后,儿媳和颜悦色地对我说:“爸,孩子身高一米四多了,让孩子逃票表面上省了两元钱,可在他心灵上却烙上了占小便宜的污点……”我听了脸上热辣辣的。几分钟后,我还是接受了儿媳的意见。

年轻时,我曾在一所乡村中学教过几年语文,自觉辅导孙子作文绰绰有余。过些日子,儿媳对我说:“老爸呀,你给孩子做的临摹小楷,有十来个错字呢!”儿媳一页一页把我写错笔画的字指了出来。对照课本我大吃一惊:儿童的儿不再写作“兒”了;拿东西的拿字不能“合”字和“手”字并列着写……这不是“误人子弟”,而是“误己儿孙”啊!

我的经历,让我心灵震撼,对自己的晚辈,总以“唯我独尊”的形象自居,那是陈年老历。晚辈的话有时虽然刺耳,但我们不能不听,因为那是孩子们的真话、好话!

(石庄)



心灵  
驿站

## 老年人脾气大 或是“黄昏心理”

自从孟大爷退休后,似乎越来越不好“惹”了,一点鸡毛蒜皮的小事就会冲着老伴发火,还动不动给儿子打电话“你快回来,这事我管不了”,因为嫌人做饭不好吃,家里连着换了三个保姆。家里人都躲得远远的,生怕成了他的出气筒。

人到老年,伴随着身体状况下降、工作能力减退,回忆自己当年的“辉煌”经历,难免会产生阵阵失落。再加上眼前一些看不惯的事情,自然难以适应,进而对情绪产生负面影响,变得烦躁、不满。加上生活圈子变小,缺少情绪发泄出口,常常不知不觉对身边的人“挑刺”,把心头不满说出来。

其实很多时候,老人并不是脾气大,故意拿身边的照料者出气。年老后难以排解的孤独,对生活和未来的迷茫,甚至对自身能力的怀疑等,都容易使他们出现消极、否定的“黄昏心理”。若是没有人及时送上关心,让他们感受到温暖,负面情绪很容易加重。

因此,面对“发脾气”的老人,家人一定不能躲开。一味逃避,只会让老人越来越没有信心,负面情绪越积越多,导致“黄昏心理”产生。家人可以试着用幽默的方式化解他们心中的不满,比如笑着说“这菜虽然味道差点儿,不过是专家推荐的营养配餐,您老人大量,将就着吃吧”。当老人抱怨没人关心自己时,主动回家陪他们说说话,让他感受到关心。对于老人自己来说,也要提醒自己,拿身边人出气只会影响自己的“形象”,与其在家里“生闷气”,不如走出去,散散步、打打拳,不知不觉就会忘掉不愉快。

(康健)



老年  
健康

## 老人锻炼的 “加减停”

老年人积极参加体育运动,无疑可抗病增寿,但由于机体不如年轻人,故应在运动量上注意做到“酸加、痛减、麻停”。

**酸加** 老年人刚参加体育运动时,会出现肌肉酸胀的现象,这是由于肌肉中代谢产物乳酸积累过多,刺激神经末梢而引起的一种正常的生理反应。只要做到锻炼循序渐进,酸楚感就会逐渐减轻或消失,此时运动量可逐渐加大。

**痛减** 有些老年人自身患有各种老年性疾病,如腰腿痛、颈椎病、肩周炎等,在运动后常出现局部疼痛并有逐渐加重感,这说明身体某一部分肌肉或肌腱有隐性炎症反应,此时运动量应减少、减轻,以免炎症扩大。

**麻停** 在运动锻炼中,要是感到某一部分机体出现麻木不适的感觉,这是局部神经受压的征兆,也是锻炼方法不当的反应。此时应立即停止运动,查找原因,并改换锻炼方式或项目。

(张琳)